



No.77

# 食育通信

令和元年11月 帯広市学校給食センター

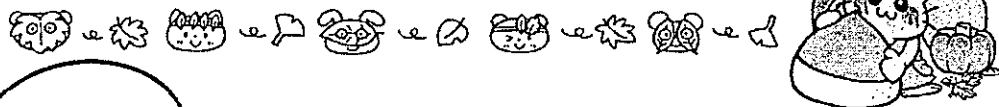
今年度最後の

# ふるさとの日

今年も、十勝地区農協青年部協議会の皆さんと、帯広畜産大学の農業サークル「あぐりとかち」の皆さんが連携して考案した、十勝でとれる地場産物を活かした献立が「ふるさとの日」メニューとして登場します！



寒い日が続く、そろそろ本格的に雪の季節がやってきました。11月8日は、暦の上で冬が始まる「立冬」です。朝晩の冷え込みがきびしくなり、布団から出たくない気持ちになる人も多いかもしれません。寒さに負けず体を元気に動かして、バランスのとれた食生活に気を配りましょう。



ふるさとの日  
だけじゃない！

## 地場産物がぞくぞく登場♡

収穫の秋にとれた帯広・十勝の美味しい地場産物は、ふるさとの日以外にも給食ではたくさん使用しています。

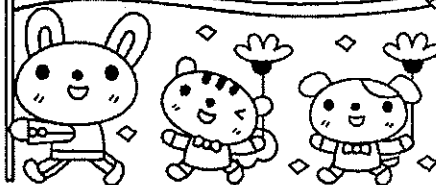
今月の給食では、帯広川西が産地として有名な長芋を使ったみそ汁や、帯広の石橋さんが作った「黒大豆」を使った白和えが登場します。また、今月のオビリースープには、去年も登場した芽室産の「マチルダ」という品種のじゃがいもを使用しています。

そして、11月の中旬から下旬には、お米が新米に切り替わります。今年度は去年の天候不順による全道的なお米の不作により、「YES! clean米ななつぼし」が通常の「ななつぼし」となりましたが、新米から「YES! clean米ななつぼし」にもどります。

給食だよりでは、帯広・十勝産の食材を紹介しています。ぜひチェックしてみてくださいね♪

【献立名】

- ★勝ちこみご飯
- ★NEW乳豚汁
- ★枝豆コロッケ
- ★三色金平
- ★牛乳



## 献立提供日

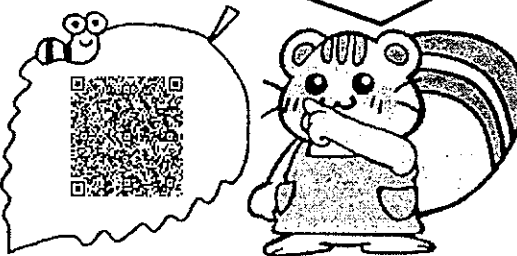
「勝ちこみご飯」と「NEW乳豚汁」には、足寄町の「ラワンぶき」や中札内村の「枝豆」、帯広の和田さんの「ごぼう」や泉さんの「人参」、小林さんの「長葱」、十勝の「牛乳」など、他にもたくさんの地場産物が使われています。

また、「枝豆コロッケ」も地場産物で作った特別なコロッケです。

小学校	
Aコース	22日(金)
Bコース	19日(火)
中学校	29日(金)

帯広市学校給食センターのホームページは、帯広市ホームページ <http://www.city.obihiro.hokkaido.jp/> から、教育・文化・スポーツ→学校教育→学校給食で、ご覧になることができます。

QRコードから、ホームページをチェックしてね☆



# 大豆たっぴり☆レシピ紹介

給食の大豆は帯広産です

## 黒大豆の白和え

### <材料 4人分>

- ・絹ごし豆腐 …約1/2丁 (約140g)
- ・黒大豆(乾) …25g (水煮の場合約60g)
- ・ほうれん草 …1~2茎 (約35g)
- ・人参 …中サイズ3cm (約35g)
- ・白すりごま …大さじ1と1/2
- ・三温糖 …大さじ1弱
- ・しょうゆ …大さじ1/2
- ・みりん …大さじ1/2

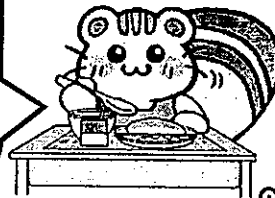
④

### <作り方>

1. みりんは煮切り、④の調味料をすべてあわせて冷やしておく。
2. 絹ごし豆腐はさっと茹で、重しをのせて水切りする。
3. 黒大豆は前日から水につけておき、鍋で水からやわらかくなるまで煮る。
4. ほうれん草は茹でて3cm幅に切り、人参は千切りにして茹でる。
5. ボウルに絹ごし豆腐を入れ、へらなどでつぶしてくずす。
6. 5にすべての材料を加え、混ぜ合わせてできあがり。

分量は大量調理用から割り出していますので、目安としてご家庭で加減してください。

豆腐はすり鉢やフードプロセッサを使うと、なめらかになるよ◎  
冷やして食べると美味しいよ♪



### 放射性物質の測定検査

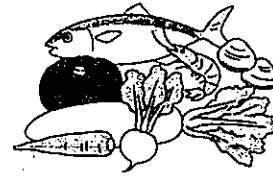
<9月18日から10月17日までの間の測定結果について>

該当食材を検査し、すべての食材から放射性セシウムは検出されませんでした。  
※放射性物質検査結果はテレホンサービスでもお知らせしています。

TEL 49-1903

## 和食について

2013年12月に、日本の「和食」が「ユネスコ無形文化遺産」に登録され、海外においても話題となりました。無形文化遺産として認められた「和食」とは、料理そのものではなく「日本人の伝統的な食文化」と位置付け、次の4つの特徴があげられています。



### 1. 多彩で新鮮な食材と素材の味わいを活用

日本は南北に長く、海、山、里と各地域の風土に合わせて育まれてきた新鮮で多彩な食材が用いられます。また、素材そのものの味を最大限に生かす調理技術や調理器具も発達してきました。

### 2. 栄養バランスがよく、健康的な食生活

ご飯を主食とした「一汁三菜」を基本に、外来の料理も上手に取り入れつつ理想的な栄養バランスが確立しました。さらに「うま味」を生かすことで動物性油脂の少ない食生活を実現し、日本人の健康・長寿に役立ってきました。



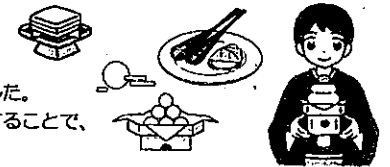
### 3. 自然の美しさや季節のうつろいの表現

食事の場で、自然の美しさや四季の移り変わりを表現することも、和食の特徴のひとつです。旬の食材を使い、季節の花や葉などで料理を飾りつけたり、調度品や器にも気を配って季節感を楽しんできました。



### 4. 年中行事と食との関わり

日本人の食文化は、年中行事と密接に関わって生まれてきました。自然の恵みである「食べ物」をみんなで分け合い、食事を共にすることで、家族や地域のきずなを深めてきたのです。



### 11月24日は「和食の日」



「11(いい)24(日本食)」の語呂合わせから、この日が「和食の日」に制定されました。日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考えることを目的としています。ご家庭におかれましても、食卓での話題にしていただければと思います。